SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | PARCOURS A SEC

DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE											VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	1 - « Trépied »		4 - Position carpé		8 - Posture de l'arbre (bras horizontaux, jambe au choix)		13 - Ballet leg (respect de l'angle de 90° entre les 2 jbes)		16 - Equilibre fessier (jambes tendues, pieds serrés, bras horizontaux)		
CRITERES DE REUSSITE	- Alignement du corps à la verticale - Maintien du placement des appuis - Position tenue 5 secondes sans aucun contact		- Dos droit - Arrière des genoux en contact avec le sol		Alignement du bassin/tronc/tête		- les 3 ballets leg avec la jambe tendue à la verticale - Jambe de sol tendue, pointe étirée		- Dos tonique, étiré - Position tenue 4 temps		
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE	PARCOURS A SEC

DATE		LIEU	
NOM DE L'EVALUATEUR		NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR	

EVALUATION GLOBALE			VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements / Coordination / Souplesse / Présence		
Ordre de passage	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 1

DATE		**LIEU**	
NOM DE L'EVALUATEUR		**NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR**	

EVALUATION FONDAMENTALE					VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	**Rétropédalage costal (moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)**		**Godille tête**		
CRITERES DE REUSSITE	- Alignement vertical : tête/tronc/bassin - Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles - Maitien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m		- Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées) - Jambes serrées en extension - Parcours sur 6,25 m		
Ordre de passage	**A**	**NA**	**A**	**NA**	**OUI/NON**

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE	PROPULSION TECHNIQUE

DATE		LIEU	
NOM DE L'EVALUATEUR		NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR	

EVALUATION GLOBALE			VALIDATION
CRITERES DE REUSSITE	vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : toutes les parties du corps en surface, en position horizontale / précision des positions		
Ordre de passage	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 2

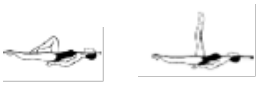
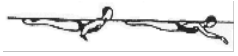
DATE		**LIEU**	
NOM DE L'EVALUATEUR		**NOM DE L'ASSISTANT EVALUATEUR**	

EVALUATION FONDAMENTALE					VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	**Rétropédalage costal** **(moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)** 		**Godille pieds** 		
CRITERES DE REUSSITE	- Alignement vertical : tête/tronc/bassin - Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles - Maitien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m		- Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées) - Jambes serrées en extension - Parcours sur 6,25 m		
Ordre de passage	**A**	**NA**	**A**	**NA**	**OUI/NON**

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE GROUPE 1

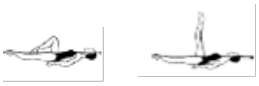
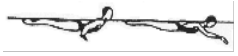
DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE									VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Prise de ballet-leg (jambe au choix) 		Position Verticale (de flottaison)		Saut périlleux arière groupé		Prise de position carpée avant 		
CRITERES DE REUSSITE	- Cuisse verticale en voilier - Jambe tendue verticale en ballet leg		- Alignement du corps/tête/hanches/pieds - Corps perpendiculaire à la surface de l'eau		- Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux durant la rotation - 2ème position dorsale à la surface de la tête aux pieds		- Immobilité (tête au milieu du jury) pendant le placement du visage dans l'eau - Position ventrale en surface		
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE GROUPE 1

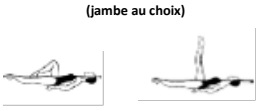
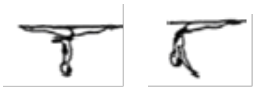
DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE									VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Prise de ballet-leg (jambe au choix) 		Position Verticale (de flottaison)		Saut périlleux arière groupé		Prise de position carpée avant 		
CRITERES DE REUSSITE	Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)								
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE GROUPE 2

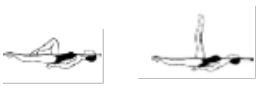
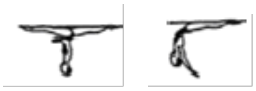
DATE | **LIEU**

EVALUATION FONDAMENTALE									VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Prise de ballet-leg (jambe au choix) 		Position Verticale (de flottaison)		Sortie promenade 		Prise de position carpée arrière		
CRITERES DE REUSSITE	- Cuisse verticale en voilier - Jambe tendue verticale en ballet leg		- Alignement du corps/tête/hanches/pieds - Corps perpendiculaire à la surface de l'eau		- Jambes en extension en position grand-écart - Crêtes iliaques en avant en position cambrée de surface		- Angle buste/jambes à 45° ou moins - Jambes à la verticale		
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTE | TECHNIQUE GROUPE 2

DATE | **LIEU**

EVALUATION GLOBALE									VALIDATION
TACHES FONDAMENTALES	Prise de ballet-leg (jambe au choix) 		Position Verticale (de flottaison)		Sortie promenade 		Prise de position carpée arrière		
CRITERES DE REUSSITE	Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme (sauf indication contraire dans la description)								
Ordre de passage	A	NA	A	NA	A	NA	A	NA	OUI/NON

SYNCHRO NAT

SYNCHRO DECOUVERTES | RELEVE DE NOTES

DATE | **LIEU**

JUGE-ARBITRE | **ATELIER N°**

EVALUATION GLOBALE

	NOTES DES JUGES EN EXAMEN			NOTES DES JUGES OFFICIELS					Total des 3 ou 5 Notes restantes	Moyenne juges
Ordre de passage	1	2	3	1	2	3	4	5		